

Sledovanie vašej hladiny cukru v krvi je dôležité!

Sledovanie hladiny cukru v krvi je kľúčový spôsob, ktorým si môžete overiť, ako dobre svoju cukrovku liečite.

Ako sledovať hladinu cukru v krvi

Hladinu cukru v krvi možno sledovať pomocou „glukomeru“ alebo „monitorovania glukózy v krvi“. Jednoducho si odoberiete kvapku krvi po pichnutí do prsta a meradlo vám ukáže, koľko cukru máte v danom okamihu. Takto môžete skontrolovať, či je hladina cukru v krvi v zdravom rozmedzí.

Správna liečba cukrovky

Pre úspešnú liečbu cukrovky by mali byť hladiny cukru v krvi udržiavané v normálnom rozsahu pomocou načasovaných injekcií správnej dávky inzulínu. Ak zmeníte svoje stravovacie návyky (napr. pôst) alebo fyzické činnosti, môžu sa vaše hladiny cukru v krvi zmeniť na príliš vysoké alebo nízke.

Keď stúpne hladina cukru príliš vysoko

(**hyperglykémia**) a zostane vysoká, hrozí riziko možného trvalého poškodenia orgánov a iných komplikácií.

Keď klesne hladina cukru príliš nízko (**hypoglykémia**), môžete stratiť dôležité funkcie, napríklad schopnosť normálne premýšľať a konať.

Spýtajte sa svojho lekára na cieľový rozsah vašej hladiny cukru v krvi a informujte sa, ako sa správať v hypoglykemických a hyperglykemických situáciách.

Pre viac informácií a personalizované rady o cukrovke 2. typu sa neváhajte obrátiť na svojho lekára.

Chceli by ste o cukrovke vedieť viac?

Navštívte našu webovú stránku:

www.diabetes.ascensia.com

Pozor: Táto brožúra nenahrádza pokyny vášho lekára.

Zdroj: www.diabetes.org

Výhradným distribútorom spoločnosti Ascensia Diabetes Care v SR je spoločnosť Bio G, spol. s r.o.



Ascensia Diabetes Care Holdings AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel
Switzerland

www.diabetes.ascensia.com



Bio G, spol. s r.o.
Elektrárnská 120 92
831 04 Bratislava

www.biog.sk

Ascensia, logo Ascensia Diabetes Care, je ochranná známka Ascensia Diabetes Care Holdings AG. © 2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Všetky práva vyhradené. Dátum prípravy: január 2019.

Cukrovka druhého typu

Základné informácie pre pacientov s cukrovkou druhého typu



Cukrovka druhého typu

Život s cukrovkou (diabetom)

Nie ste v tom sami. Na celom svete žijú s cukrovkou milióny ľudí. Je to liečiteľné ochorenie a pri dobrej liečbe už od ranného veku môžete prežiť dlhý a plnohodnotný život.

Cukrovka – čo by ste mali vedieť

Cukrovka je ochorenie, pri ktorom je množstvo cukru (glukózy) v krvi vyššie než je normálna hodnota.

Cukrovka 1. typu je ochorenie, pri ktorom telo produkuje málo inzulínu alebo žiadny. Inzulín je nevyhnutný k tomu, aby pomohol cukru vstupovať do buniek vášho tela. Cukor prijímate konzumovanou potravou a využívajú ho všetky bunky a orgány pre tvorbu energie, ktorá udržuje vaše telo v chode.

Ľudia s **cukrovkou 2. typu** sú stále schopní produkovať inzulín, ale bunky nedokážu na inzulín dostatočne reagovať. Inými slovami, existujú ľudia, ktorí majú na inzulín rezistenciu. Na začiatku pankreas tento stav kompenzuje tvorbou väčšieho množstva inzulínu, ale po určitej dobe se vyčerpá a už nie je schopný vyprodukovať dostatok inzulínu, aby sa cukor v krvi udržal v zdravom rozmedzí.

Príčiny cukrovky druhého typu a rizikové faktory

Presná príčina cukrovky 2. typu nie je úplne známa. Výskum preukázal, že vznik cukrovky 2. typu je spojený s množstvom rizikových faktorov.

K týmto rizikovým faktorom patrí:

- hyperglykémia, predcukrovkový stav a/alebo tehotenská cukrovka
- vysoký krvný tlak
- vysoký cholesterol
- genetika a etnický pôvod
- rodinná anamnéza
- nadváha a obezita
- nedostatok pohybu
- vek.

Ako je možné cukrovku druhého typu liečiť?

Cukrovka dobre reaguje na zopár jednoduchých zmien životného štýlu, existuje preto mnoho spôsobov, ako ju liečiť. Zdravé návyky a lieky pôsobia spoločne tak, **že sa váš cukor v krvi dostane pod kontrolu. Patrí sem:**

- **jedlo:** vytvorte si osobný plán stravovania, ideálne s pomocou skúseného odborníka na stravovanie.
- **cvičenie:** vo svojom každodennom živote buďte aktívny.
- **lieky:** užívajte lieky, aké váš lekár považuje za nevyhnutné.

Tipy pre zdravý životný štýl

1. Strava

Váš cukor v krvi je možné ovplyvňovať pomocou zdravých stravovacích návykov. Prehľad o tom, čo jete, značne uľahčuje udržiavanie správnej hladiny cukru vo vašej krvi.

S pomocou odborníka na stravovanie môžete vykonať niekoľko zmien v tom, čo a v akom množstve jete, bez toho, aby ste prišli o pestrý jedálny lístok.

- **Snažte sa o rôznorodosť.** Jedzte rôzne druhy jedál.
- **Udržujte rovnováhu.** Jedzte niekoľko jedál počas dňa a žiadne nevynechávajú.
- **Vyberajte si.** Zelenina, celozrnné výrobky, ovocie, nízkoenergetické mliečne výrobky, zdravé tuky a chudé mäso alebo ryby – veľa jedál je pre vás vhodných.
- **Inšpirujte sa.** Existujú kuchárske knihy s mnohými návodmi na vyváženú stravu, s receptami, ktoré skvelo chutnajú a obsahujú aj informácie o nutričnej hodnote.



2. Nápoje

Zamyslite sa aj nad nápojmi – tie môžu taktiež ovplyvňovať váš cukor v krvi.

- **Udržujte hydratáciu.** Najlepšou možnosťou pre vás je pitná voda.
- **Máte radi kávu alebo čaj?** Keď ich pijete bez cukru, môžu byť súčasťou zdravej stravy s obmedzením cukru.
- **Prejdite k diétnym nápojom.** Väčšina z nich (ako diétny čaj alebo diétna cola) neobsahuje cukor, preto hladinu vášho cukru v krvi neovplyvnívajú.
- **Alkohol obsahuje kalórie** a niekedy cukor a môže tým ovplyvniť hladinu cukru v krvi. Ak máte nejaké otázky ohľadom konzumácie alkoholu, spýtajte sa svojho lekára.

3. Aktivity

Keď sa pohybujete, vaše telo spotrebováva viac energie a využíva cukor rýchlejšie, než keď ste v pokoji.

Preto každý typ činnosti pomáha znížiť váš cukor v krvi. Vyberte si takú činnosť, ktorá je pre vás zábavou – tým sa zvýši pravdepodobnosť, že pri nej zostanete. Ak si nie ste istý, spýtajte sa svojho lekára.

Uvádzame niekoľko príkladov:

- aktívne športy ako jazda na bicykli, chôdza a plávanie
- posilňovanie
- preťahovanie, pilates a jóga
- fyzická činnosť v každodennom živote (napríklad chôdza do schodov)

4. Nefajčite

Zdravá strava a telesné aktivity sú dobré. Fajčenie je pri cukrovke rizikový faktor a môže zvyšovať vaše riziko ochorenia srdca a ciev, ako je napríklad vysoký krvný tlak.

5. Lieky

Zdravá strava a telesné aktivity sú dobrým štartom pre liečbu vašej cukrovky a môžu samé o sebe pomôcť. Keď však na normalizáciu hladín vášho cukru v krvi nestačia, môže sa váš lekár rozhodnúť, že pre dosiahnutie cieľa potrebujete perorálne podávanie liekov alebo inzulínu.